

Ich schaffe das nicht!

Ich habe keine Lust!



Egal ob bei den Hausaufgaben, im Bewerbungsgespräch oder im späteren Berufsleben: Wenn es an der nötigen Motivation mangelt, werden schnell die kleinsten Aufgaben zu unüberwindbaren Hürden.

- **Welche Verhaltensweisen bremsen und blockieren Dich?**
- **Kannst Du auch in schwierigen Situationen Motivation entwickeln?**
- **Kannst Du dich selbst motivieren?**

Diese Motivationskiller blockieren:

- **Ablenkungsmanöver und Selbsttäuschung**
z.B. „äußerst dringend im Internet surfen, statt den Schreibtisch aufzuräumen“
- **Aufschiebe-Aktionen**
z.B. „das reicht morgen doch auch noch...“
- **Selbstunterschätzung bis hin zur Selbstdegradierung**
z.B. „Das kann ich nicht!“ - „Das schaffe ich nie!“

Wie kann man Selbstmotivation üben?

- **Reinen Tisch machen**
Prioritäten setzen (Wichtiges von Unwichtigem trennen)
- **Die anstehenden Aufgaben genau unter die Lupe nehmen**
Oftmals verschwinden Hemmungen schon bei genauerer Betrachtung
- **Herausforderungen suchen**
und nach Einschätzung der Situation Über- und Unterforderung vermeiden

- **Zielorientiert denken:**
Klare Schritte bis zur Erreichung des Zieles festlegen
Probleme als Chancen werten
- **Durchhalten:**
Die besten Vorsätze sind häufig ohne
ein gewisses Maß an Durchhaltevermögen!

Überwinde Deine Hemmungen!

Stärke Dein Selbstvertrauen!

Du kannst es!

Wenn Du willst - schaffst Du es!